

Bist DU BEREIT? (SELBSCHECK STUFE 1)

Spaß und Leidenschaft:

(Ich frage diesen Punkt ab, weil ich überzeugt bin, dass mir ohne Leidenschaft und Spaß die notwendige Kreativität für den diskretionären Handel fehlt.)

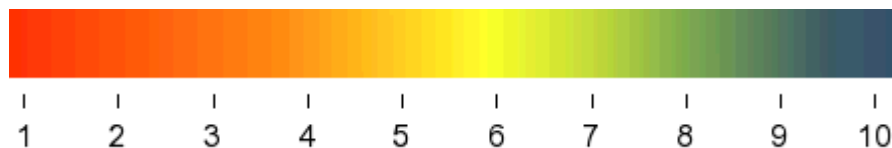
Was denkst Du wenn Du Dir vorstellst, dass Du heute Geld verlierst?

Die Antwort gibt einen Hinweis, wie emotional belastbar ich bin

Antworten z.B:

- das darf heute nicht passieren (verkrampft)
- ich freu mich nicht drüber aber kann es verkraften (gelassen)
- bitte nicht schon wieder (genervt)
- ...

(Wie fühlst Du Dich Scala 1-10)



Hier versuche ich meine Emotionen zu skalieren. Wenn Du das täglich machst bekommst Du ein gutes Gefühl, wie Du emotional drauf bist!

Was denkst du wenn Du erfährst dass Du heute nicht traden darfst?

Diese Frage zielt darauf wie gierig ich bin. Jedes Mal, wenn ich Angst hatte etwas zu verpassen, dann habe ich schlecht gehandelt. Auch hier gibt es eine Bandbreite von unterschiedlichen Antworten, aber im Prinzip will ich rausfinden, ob ich wirklich gelassen bin.

Was denkst Du wenn Du Dir vorstellst, dass Du heute gewinnst?

Die Frage ist ähnlich wie die erste Frage, aber nun positiv formuliert. Ich versuche damit meine Gedanken in die positive Richtung zu steuern.

Was ist Dein Ziel für heute?

Ich lege für jeden Tag ein Ziel fest.

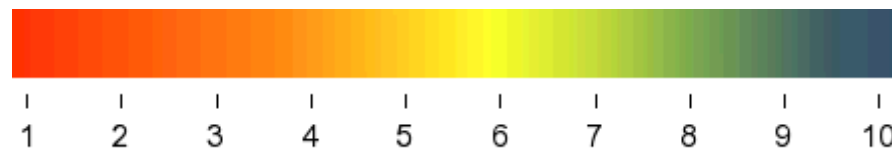
- Mich nicht in unwichtigen Bewegungen zu verfangen
- Aggressiv den Trend zu traden
- Nur wenig zu traden
- Mich zu entspannen
- ...

Die Ziele sollten nicht jeden Tag gleich sein, sondern auf die Markt und emotionalen Bedingungen abgestimmt sein. Wichtig ist es keine Ergebnisziele zu haben, sondern Ziele auf die man sich unabhängig von Profit und Loss immer wieder im Laufe des Tages fokussieren kann.

Wie fühlst Du Dich, wenn Du Dein Ziel erreichst?



Wie fühlst du Dich wenn du Dein Ziel verfehlst?



Wie wichtig ist es für Dich heute Performance zu machen?

- Sehr wichtig
- wichtig
- wäre schön
- egal

Es geht darum festzustellen, wie stark ich unter Druck stehe!

Wie sicher bist Du, dass Du heute gewinnst?

Je nach Antwort, weiß ich wie gut ich drauf bin. Immer wenn ich voller Selbstvertrauen war, habe ich auch gut gehandelt. Vertrauen ist eine wichtige emotionale Eigenschaft und es ist wichtig sich darüber im Klaren zu sein.

EMOTIONEN:

Welche Bedürfnisse fühlst DU ?

Es gibt noch andere Bedürfnisse als zu Traden und es ist wichtig, dass alle Bedürfnisse in einer guten Balance stehen. Es bringt nichts sein ganzes Leben dem Trading unterzuordnen.

Welche Gefühle HAST DU ?

Es gibt verschiedene Emotionen, manche unterstützen dich im Traden, andere hindern Dich, Aber alle Emotionen haben immer eine positive Intention

Welche Gefühle unterstützen Dich?

Welche behindern Dich?

Wie kannst Du diese Gefühle heute kontrollieren?

Hier sollen konkrete Maßnahmen stehen:

AUFMERKSAMKEIT:

Wie ist Dein Focus, weit oder eng?

Wo bist Du mit Deinen Gedanken?

Vergangenheit

Zukunft

Jetzt

REEBOOT YOURSELF

Für viele Tage habe ich eine Losung, ein klares Tagesmotto. Häufig nehme ich hier Zitate von anderen Top Tradern oder Top Sportlern.

z.B. Jeder Tag ist neu, was gestern passiert ist kann niemand ändern, heute Morgen übermorgen können wir kontrollieren, die Vergangenheit nicht. Deshalb will ich heute meine Zeit nutzen nicht zu traden, golfen und dann einen Angriffsplan zu entwickeln.